

12.

Technika odpoutání se

„Ke skutečnému nalezení Boha je nutné hledat pravdu nezávisle od názorů ostatních. Pravdu je nutné hledat v našich srdcích.“

A. H. Almaas (*1944)
spisovatel, učitel, filozof

Terapie nahrazováním

V podstatě existuje jedna jediná technika odpoutávání se, a to *terapie nahrazováním*, což znamená nahrazovat věc, o níž si *myslíte*, že je vaším zdrojem (váš sen, vaše touha, něco, co chcete...) vaším *skutečným Zdrojem*. Teď se možná ptáte: „Od čeho přesně se mám odpoutávat?“ Dobrá otázka. Když *se odpoutáváte a necháváte k sobě věci přicházet*, zbavujete se všech skutečností, které nemůžete ovládat. Zbavujete se toho, *jak* to k vám přichází a *kdy* to k vám přichází. Odpoutáváte se dokonce i od věci samotné, protože jakmile jednáte podle mystického receptu, za svým snem, nekráčíte, ale letíte. A když létáte, umožňujete moci větší, než jste vy, aby vás zvedla a nesla. To znamená, že nemusíte znát

detaily – Zdroj vše zařídí. A i když si možná *myslíte*, že víte, co chcete, Zdroj ví ve *skutečnosti* lépe než vy, co chcete. Zdroj vám vždy dává *nejlepší možnou verzi* toho, co chcete, pokud mu to dovolíte. Když se odpoutáte od věci samotné, může tato věc do vašeho života vstoupit *či něco ještě lepšího!*

Aby terapie nahrazováním dobře fungovala, musíte si stanovit koncept, pojem, ponětí, ideu nějaké *věci*, která je *víc* než vy nebo která je přinejmenším méně smrtelná než vy a k níž se můžete obrátit, když se odpoutáváte. Tato *věc je skutečný zdroj*. Musí být bezpodmínečná. Musí být vždy dobrá, vždy milující, všeodpouštějící, vševědoucí, všemocná a věčná. Teď vám mohu říci, že to je Bůh. Mohu vám říci, že je to Zdroj. Mohu vám říci, že je to Nekonečná inteligence, Božský duch, Bohyně. Ale to si musíte už sami vybrat. Musíte mít vypěstovaný velice osobní vztah ke Zdroji, založený na *vaší pravdě*.

Potíž je v tom, že ačkoliv průzkumy ukazují, že velká většina lidí ve vyšší moc věří, naše přesvědčení často nevycházejí z naší vlastní pravdy nebo zkušenosti. Možná jste se již vydali na cestu rozvíjení tohoto velmi osobního vztahu s vyšší moci, o němž hovořím. Nebo jste se do této práce možná ještě nepustili a v tom případě mohou být vaše přesvědčení založena na tom, co jste se naučili či co jste přijali za své bez dalšího zkoumání. Vaše ideje a ponětí Boha *nemusí* být založeny na *vaší pravdě*, ale na *pravdě jiných lidí*. A vzpomínáte si? My lidé máme sklony, instinkty a stavy vědomí, které limitují naši schopnost zakoušet svobodu a naplnění. V důsledku mohou být vaše představy o Bohu *omezující*.

Tak například ideje o Bohu, jež jsou odrazem *problémů ega*, jako je moc a kontrola, *by* ve vás *mohly* vzbudit pocit, že jste ve svém vztahu k Bohu nesvobodní. Ideje o Bohu, které jsou odrazem *emocionálních problémů*, jako je strach, *by* ve vás *mohly* probudit strach z Boha. Ideje o Bohu, jež jsou odrazem *problémů s připoutaností*, *by* pro vás *mohly* ztížit *odpoutávání se a otevřenost a vnímavost* vůči novým idejím o Bohu (tedy „Můj Bůh je ten pravý a tvůj nikoliv“). Ideje o Bohu, jež jsou odrazem *omezujících přesvědčení*, *by* vám *mohly* ztížit vnímání Boha jakkoli jinak než tak, jak ho znáte skrze vašich pět smyslů či z toho, co jste se naučili.

Pokud nemáte ponětí o vyšší moci, k níž je stoprocentně bezpečné se obracet, nebudete schopni praktikovat terapii nahrazováním. Váš zdroj musí být bezpečným útočištěm, kam se obracíte, když se odpoutáváte – znovu a znovu a znovu. Od těch věcí, po nichž nejvíc toužíte, a od věcí, které nedokážete ovládat. Jestliže vás vaše ideje o Bohu děsí nebo ve vás vzbuzují špatný pocit, jak můžete předpokládat, že se odpoutáte od vašich lidských omezení, a obrátíte svou důvěru k vyšší moci?

Vytvořte si osobní vztah se Zdrojem

„Nikdy se nevzdávejte svaté zvědavosti.“

– Albert Einstein (1879–1955)

Pěstovat si vztah s Bohem znamená více než jen jednoduše identifikovat **svou pravdu** (a tedy svou definici Boha a své víry). Jak už to bývá s lidskými vztahy, chcete-li si vytvořit skutečně uspokojujivý vztah s Bohem,

musíte být ochotni dávat i přijímat. Musíte být ochotni přijmout riziko důvěry, když ještě nevíte, zda můžete důvěřovat, riziko lásky, přestože se bojíte, že by vám mohlo být ublíženo anebo že budete zklamáni, riziko žádat, i když nevíte, zda bude vaše žádost vyslyšena, a riziko touhy, když se bojíte, že vaše touha by nemusela být naplněna. A když do tohoto vztahu přinášíte sebe tak naplno a s natolik otevřeným srdcem, jak jste jen schopni, tváří v tvář neznámu musíte být také ochotni vpustit Boha do svého srdce, do svého vědomí a do svého života.

Vyžaduje to otevřenost, ochotu, trpělivost a vnímavost, jakých jste možná dosud nikdy nedosáhli. Musíte být ochotni naslouchat více než jen ušima a rozumem. Musíte naslouchat svým tělem a být ochotni *cítit* Boha. Musíte naslouchat a přijímat svou intuici a *vnímat* Boha. Musíte být ochotni přijímat Boha *zakoušením* Boha, uznáním jeho všudypřítomného požehnání, které se ve vašem životě projevuje všemožnými způsoby: telefonát, objetí, úsměv, strom, vánek, chvíle ticha, inspirace, mír, pochopení...

A když si vytvoříte tento vztah, objevíte intimní zkušenost komunikace se Zdrojem. Naučíte se, že Božské vedení k vám hovoří velmi osobním způsobem a tak, že je to velmi odlišné od ostatních hlasů, které možná ovlivňují váš život. To jsou například hlas strachu, hlas ega, hlas vašich rodičů či hlas společenského očekávání. Hlas Ducha je klidný, jasný, jednoduchý, často rychlý (jako záblesk uvědomění nebo inspirace) a nehádá se. Prvním krokem k zahájení této komunikace je ochota. Stačí se jen rozhodnout, že tento vztah *chcete*, a jednoduše to říct sobě a vesmíru. Stanovte si svůj záměr a dejte najevo

ochotu objevit nejvyšší pravdu vašeho vztahu s Bohem. Všechno ostatní pak přijde samo.

Užitečné tipy pro rozvoj vašeho vztahu se Zdrojem

„Pokud Prozřetelnost chce, abych učinil
nebo neučinil jistou konkrétní věc, najde si už cestu,
jak mi to sdělit.“

– *Abraham Lincoln (1809–1865)*

16. prezident Spojených států amerických

Neexistuje žádná správná cesta, jak mít vztah k Bohu. Je jen **vaše** cesta. Váš vztah s Bohem je osobní, posvátná a intimní zkušenost. Zjistila jsem, že některé věci nelze vtělit do slov bez ohledu na to, jak se snažíte. Pouhý pokus o to danou zkušenost zeslabuje. Je to jako pokoušet se někomu sdělit, jaký je to pocit mít dítě, utrpět ztrátu milované osoby, být ve formě, když hrajete baseball, nebo připojit svůj hlas k harmonickému oceánu stovek dalších hlasů ve sboru. Vytváření vztahu s Bohem je *vaše* cesta. A přestože na světě existují skvělí učitelé a metody, které vám na vaší cestě pomáhají, tuto cestu můžete podstoupit jenom vy sami. Nikdo to nemůže udělat za vás.

A tak teď bude následovat několik doporučení, jež vám mají na vaší cestě pomoci. Nejlepší rada, kterou vám mohu dát, je **důvěřovat více tomu, co cítíte, a méně tomu, co si myslíte**. Tato rada se týká všech vašich zkušeností, všech učitelů, knih nebo kurzů, s nimiž se během své cesty možná setkáte. Důvěřujte tomu, co cítíte. Stále se ptejte svého nitra na radu. Naslouchejte tichému

hlasu Božského vedení a **váš** jedinečný vztah s Bohem se vám odhalí.

Kontemplace

Kontemplotvat znamená *myslet a cítit, myslet a cítit, myslet a cítit...* Kontemplace je jedna z metod prozkoumávání, která může otevřít dveře objevu vašeho vztahu s Bohem. Chcete-li kontemplotvat, musíte mít nad čím rozjímat. Stačí cokoli, co bude stimulovat vaše myšlení: knihy, zvukové nahrávky, televize, filmy, kurzy nebo rozhovory s jinými lidmi. Když jsou vám prezentovány nové názory, vaše myšlení to stimuluje. Dopřejte si čas a ponořte se do těchto myšlenek. Prozkoumejte je beze zbytku. Zvažte, zda s nimi souhlasíte, nesouhlasíte nebo prostě nevíte. Ale nezastavujte se na úrovni rozumové analýzy. Až budete o těchto věcech přemýšlet, věnujte pozornost svému srdci a svému nitru a ptejte se sami sebe: „Jaký pocit mám z těchto myšlenek a idejí?“ Připadají mi příjemné, uklidňující, konejšivé a pravdivé? Připadají mi špatné, rušivé, rozčilující, nesprávné nebo chybné?“

Jakmile začnete vnímat, jaké vám tyto věci připadají, pokuste se odložit soud. Pokuste se vytvořit prostor, ve kterém můžete jednoduše *být* se vším, o čem kontemplotujete. Pokuste se oprostit od toho, že *víte*, když je něco špatné nebo správné, pravdivé nebo nesprávné. Jednoduše s tím *buďte* a naslouchejte klidnému tichému hlasu Božského vedení. Může k vám promlouvat v průběhu vašich kontemplotací nebo jindy ve chvílích, kdy to očekáváte nejméně. Božské vedení s vámi často komunikuje, když se nesnažíte, když se oprostíte. Čím více duchovního prostoru uvolníte ve svém bytí, tím více umožníte hlasu Božského vedení, aby se ozval. Když kontemplotujete

nad myšlenkami a idejemi o Bohu, poznáte, co je pro vás pravdivé.

Klid/Meditace

Pro ty, kdo se chtějí naučit medитovat, existuje mnoho dostupných učitelů a zdrojů. Meditace* má mnoho různých stylů a ty přináší různé zkušenosti. Já osobně jsem z jejího praktikování získala velký prospěch, ale mohu vám také říci, že nalézt cestu, jak si užít meditaci a cítit se během ní příjemně, pro mě nebylo snadné. Zjistila jsem, že u některých lidí tomu tak je. Někteří si mohou přečíst knihu, navštíví lekci a při meditaci budou jako ryba ve vodě. Jiní s ní však mají potíže. Ti, kteří s ní mají problémy, jsou často natolik v zajetí toho „dělat to správně“, že mají pořád pocit neúspěchu. Možná napoprvé usnuli nebo nedokázali sedět v klidu déle než pět minut či jejich vědomí nepřestalo sepisovat seznamy obav a oni neprožili nirvánu ani žádný typ extáze.

Je nezpochybnitelné, že meditace může být vaší cestou spojení s Božským. A tak ji rozhodně stojí zato doporučit. Zkuste nějaké knihy, lekce nebo učitele. Zkuste, co vám bude vyhovovat. A pokud se vám nebude hned dařit, zkuste nějaké jiné knihy, lekce nebo učitele. Nemusíte provádět meditaci až do bodu dokonalosti, ale stojí zato zůstat otevření představě, že je to jedna z možností a že se vám nakonec meditace vyplatí.

Své první pokusy s meditací jsem učinila po dvacátém roce svého života. Jak jsem se zmínila, byla jsem jednou z těch, kdo to zpočátku nedokázali. Přestože jsem to za ta léta tu a tam zkoušela, dospěla jsem k závěru, že meditace se zavřenýma očima nemůže být *mou* cestou

* viz **Tvořivá meditace**: Norwell, Eugenika 2011

pro spojení s Bohem, protože jsem se pokaždé, když jsem se o to pokusila, cítila tak strašně nepohodlně a nervózní. Jeden z mých učitelů mi řekl, že pro některé lidi může být meditací procházka a další podobné činnosti. Když jsem to slyšela, věděla jsem, že jsem ten případ. Tak jsem se rozhodla, že začnu *meditovat na procházkách*. V průběhu procházek jsem se cítila svobodná a plná míru. Zažívala jsem záblesky inspirace. Mé rozvířené vědomí se zklidnilo. A zažívala jsem pocity spojení s něčím větším a velkolepějším, než jsem byla já a můj život. Když jsem dosáhla třicítky, pokračovala jsem v meditaci vsedě a tu a tam ji zkoušela. Začala jsem studovat různé formy uzdravování energií, které si vyžadovalo meditaci. Absolvovala jsem mnoho energetických léčení v rámci své výuky a také v rámci své transformace. Nemám pochybnosti o tom, že energetické léčitelství přispělo k mé schopnosti meditovat vsedě a že práce s energií rozhodně stojí za průzkum. Vedle toho jsem však v posledních letech dospěla k pochopení dvou jednoduchých, ale mocných konceptů meditace, které, jak se zdá, jsou oním klíčem, jenž mi umožňuje provádět ji, užívat si ji a mít z ní prospěch.

„Jsme lidské bytosti, ne lidské stroje.“

Deepak Chopra (*1946)

lékař a čelný představitel Nového myšlení

S prvním konceptem jsem se setkala jednoho dne, když jsem se dostala do televizní show jménem *Duše uzdravení s Deepakem Choprou*. Vedle řady jiných věcí učil meditaci a hovořil o její důležitosti i o tom, jak ji provádět. Ale když řekl: „Jsme lidské bytosti, ne lidské stroje,“ DOŠLO MI TO. Po celou dobu jsem byla natolik zaujata *technikou meditace*, zkoušela jsem *provádět ji*

správně, že jsem si nikdy nemohla dát povolení mít takovou zkušenost, jakou mám, a prostě *být*. Tato slova mi dala povolení, a tak od té doby je mým cílem, kdykoli medituji, prostě *být* – přesně taková, jaká jsem, přesně tam, kde jsem, bez ohledu na techniku, bez ohledu na to, co mé vědomí dělá nebo nedělá, bez ohledu na to, jaké zkušenosti s meditací mám. Když jsem začala medítovat tímto způsobem, zakusila jsem novou úroveň spojení a komunikace s Božským duchem a objevila jsem další jednoduchý, avšak mocný koncept meditace, který také přinesl kýženou změnu.

Jednoduše vytváříte volný prostor. To je ono. To je všechno, oč při meditaci jde. Zjistila jsem, že záměrem meditace *není* to, abych *správně* dýchala nebo *správně* seděla ani to, co dělám nebo nedělám se svými myšlenkami. Když jsem v minulosti navštěvovala lekce meditace, vždycky to vypadalo, že jde právě o to. Tak jsem si nesprávně vyložila, že tyto technické náležitosti jsou klíčem k mocnému prožitku meditace. Myslela jsem si, že když to provedu *správně*, dozvím se, co to znamená o něčem medítovat. Slýchala jsem lidi říkat: „Budu medítovat o tomhle...“ nebo „meditoval jsem o tom...“ Myslela jsem si, že medítovat o něčem znamená zvolit si téma a potom se na to vsedě při meditaci intenzivně zaměřit. Jako by intenzivní soustředění na nějaké téma mohlo odhalit nějakou věčnou pravdu o dotyčném předmětu. A tak se z toho pro mě stal frustrující zážitek. Když jsem si však při meditaci podržela záměr *jednoduše být*, zjistila jsem, že ke mně přicházejí odpovědi! Nemusela jsem *dělat* něco *správně*. Nemusela jsem se na *něco* dostatečně *zaměřit*. Stačilo jen *sedět* a *být* a přicházelo ke mně pochopení – někdy při meditaci, někdy později. A cítila jsem *jednoduše* to, že si vytvářím prostor. Bylo to, jako bych nechala

všechno být a vstoupila jednoduše do chvíle, kdy JSEM. Otevřela jsem dveře svého fyzického světa světu Ducha. Nyní chápu, že tato zkušenost vznikla kumulacním efektem mnoha let čtení a naslouchání tomu, jak druzí učí meditaci a vyprávějí o ní. Když jsem to však pochopila, otevřelo mi to úplně novou realitu.

Předstírat, že to už máte

Dalším způsobem, který možná budete chtít použít při zkoumání svého rozvíjejícího se vztahu s Bohem, je spojit některé dovednosti a zkušenosti, které jste už možná získali z mystického receptu. Stanovte si, co chcete od svého vztahu s Bohem, a předstírejte, že to už máte. Když pomyslíte na Boha, zaměřte se na to, co chcete, ne na to, co nechcete. Zaměřte se na to, co máte, ne na to, co vám zdánlivě chybí. Najděte si vzor nebo příklad někoho, kdo již má vztah s Bohem a komu byste se rádi přiblížili, a *předstírejte*, že každý den tak trochu ztělesňujete tyto pocity a vlastnosti. Nebo když ležíte v noci v posteli, *předstírejte*, že už máte takový vztah s Bohem, o jakém sníte, a *jednejte podle své víry*. Například také s Bohem mluďte, modlete se, rozsviňte svíčku nebo si vytvořte nějaký rituál. Ujasněte si svůj záměr a vložte do něj tvořivou energii.

Zbavit se představ

„Pro mě je Bůh osobní v tom smyslu, že každou osobnost ovlivňuje odlišně. Rabíni v Midraši říkali:

„Bůh je jako zrcadlo. Zrcadlo se nikdy nemění, ale každý, kdo se do něj podívá, vidí jinou tvář.“

*Harold Kushner
přední americký rabín a spisovatel*

Představa je mentální obraz toho, jak by podle vás něco mělo být. Stejně jako každý cíl nebo sen může být i váš osobní vztah s Bohem zastaven *představami*. Představy jsou jako obavy, přesvědčení a očekávání, a tak mohou omezovat vaši schopnost otevřít se jiným možnostem. Možná máte názor, že musíte chodit do kostela, abyste si vytvořili vztah s Bohem, či meditovat, či se každý večer modlit, pokud s ním chcete mít vztah. Možná však nenaplňujete předsevzetí, která jste si sami dali, a v tom případě se můžete odříznout od citu, že již *máte* spojení s Bohem. Pamatujte si, že váš vztah s Bohem je *váš* vztah s Bohem. Je unikátní, osobní a posvátný. Zatímco se tedy sami pro sebe otevíráte objevování této pravdy, stojí za to odložit soudy a zůstat otevření a vnímaví k novým možnostem. S Bohem se můžete spojit při obdivování přírody nebo na loďce, při sepisování deníku či na procházce. Někteří lidé se spojí s jedinečným *pocitem*, když plavou, zahrádkaří nebo krmí kačeny u rybníka.

Když se oprošťujete od představ a kultivujete přístup otevřenosti a vnímavosti, věnujte pozornost tomu, jak se cítíte, protože podstatou Božského ducha je láska, svoboda, mír, radost, harmonie lehkost, půvab, vědění, pravda, rozvoj, nekonečná moc atd. Jakmile budete cítit více takovýchto pocitů, poznáte, že se spojujete s Bohem. Pokud se cítíte plni klidu, radosti a harmonie, když pracujete na zahrádce, pak byste měli tuto činnost nebo takové prostředí využívat pro rozvoj svého vztahu se Zdrojem. Pokud se cítíte lehčí, mocní a naplnění láskou uprostřed přírody, potom je příroda možná tím místem, na které se budete vracet, abyste objevili své možnosti. Určité prostředí může být základnou pro vaše osobní chvíle s Bohem.

Co potom?

Takže řekněme, že jste si našli svůj čas i místo s Bohem. A pak co? Jak postoupit s tímto vztahem dále? Ze všeho nejdříve si pamatujte: **prostě buďte a dopřejte si prostor**. To je pro začátek skvělá věc. Potom, jakmile jste si stanovili tento záměr, můžete:

- Kontemplotvat – přemýšlet nad konkrétním tématem a prociťovat ho.
- Stanovit si záměr, abyste získali radu týkající se konkrétního tématu vašeho života. Pak prostě buďte, uvolněte se, naslouchejte a důvěřujte tomu, že odpověď je tu a vy ji přijmete.
- Stanovte si záměr cítit Boha, znát Boha, zakusit Boha, vyjádřit Boha tím nejvíce naplňujícím způsobem, jak je to jen možné. Potom prostě buďte, uvolněte se a důvěřujte.
- Položte otázky a uvolněte prostor pro odpovědi, které přijdou. Potom prostě buďte, uvolněte se a důvěřujte, že odpověď je tu a vy ji přijmete.*
- Požádejte o vlastnosti, které v té chvíli potřebujete: o sílu, klid nebo jasnost, a pak prostě buďte (přesně tam, kde jste, a takoví, jací v té chvíli jste), uvolněte se a důvěřujte.

Povšimli jste si opakujícího se tématu? Je dost zřejmé...

**Prostě buďte.
Uvolněte se.
Naslouchejte.
Důvěřujte.**

* viz **Odpovědi z ticha**: Jeffrey Chappell, Eugenika 2012